

Lasagne



met pompoen en wortel

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 700 gram pompoen
- 700 gram winterwortel
- 6 dl. water
- 400 gram oude kaas
- 250 gram volkoren lasagne
- flinke bos peterselie
- stukje verse gember
- 100 gram tomatenpuree
- 2,5 dl. haverroom
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Pompoen wassen, ontpitten en in stukjes snijden (oranje pompoen hoeft niet te worden geschild).
2. Wortelen wassen, schillen en in stukjes snijden.
3. Wortel en pompoen samen met het water goed gaar koken.
4. Oven voorverwarmen op 200°C.
5. Lasagneschaal invetten met olijfolie.
6. Kaas raspen.
7. Gember raspen.
8. Peterselie wassen en fijnhakken.
9. De gekookte wortel en pompoen niet afgieten maar het geheel met een staafmixer pureren.
10. Meng hierdoor de peterselie, haverroom, tomatenpuree en gember tot een gladde, zoete saus.
11. Begin met een laagje lasagnebladeren onder in de schaal, schep hier een laag saus op en bestrooi dit met de geraspte kaas.
12. Herhaal dit tot alles op is.

13. Bak de lasagne in circa 40 minuten gaar en goudbruin in de oven.

Serveer dit gerecht met een grote groene bladsalade voor een complete maaltijd.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	770
Vet (g)	13 / 31
Eiwit (g)	11 / 24
Koolhydraat (g)	59
Natrium (mg)	1200
Kalium (mg)	1300
Calcium (mg)	920
Magnesium (mg)	140
IJzer (mg)	5
Selenium (µg)	10
Zink (mg)	4,8
Foliumzuur (mg)	83
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	1650
Vitamine B1 (mg)	0,69
Vitamine B2 (mg)	0,39
Vitamine B6 (mg)	0,49
Vitamine B12 (mg)	0,4
Vitamine C (mg)	40
Vitamine D (µg)	0,6
Vitamine E (mg)	3,2
Voedingsvezels (g)	15

Plantaarlijk / dierlijk

Pompoen

Pompoenen zijn rijk aan vitamine C, ijzer en Bètacaroteen, dit laatste wordt door het lichaam omgezet in Vitamine A, zoveel als er nodig is, de rest wordt door het lichaam uitgescheiden.

Bovendien is pompoen rijk aan voedingsvezels, dit bevordert de darmfunctie.

In dit geval is de pompoen Snackjack *Cucurbita Pepo* gebruikt (zie foto). Deze pompoensoort heeft zogenaamde naakte zaden die ook gegeten kunnen worden. Dit in tegenstelling tot de zaden van andere pompoenen die eerst gepeld moeten worden.

Voor meer informatie over deze pompoenen: www.vreeken.nl.